Petit guide du Kit de prévention

La santé passe par la prévention.

La santé est un capital à préserver, beaucoup de choses restent encore à développer dans le domaine de la prévention.

C'est pourquoi votre mutuelle s'investit dans des actions destinées à promouvoir votre santé et à protéger votre bien être.

De nombreux maux sont parfaitement évitables à condition d'adopter de bonnes conduites. Ce n'est pas très compliqué. Il suffit de prendre de bonnes habitudes au quotidien.

Ce petit guide reprend des réflexes santé à garder à l'esprit, quand on veut agir sur l'essentiel, sa santé !

MUTUELLE spheria VAL DE FRANCE

Attention les Oreilles !

Prévenir… Une nécessité lorsque l'on sait que cinq millions de personnes en France souffrent de malentendance et de surdité. A n'en pas croire ses oreilles !

En dehors de l'altération naturelle de l'audition due au vieillissement, certaines affections de l'oreille pourraient être évitées. Ainsi, **otites** à répétition ou **expositions** fréquentes et/ou prolongées à des sources sonores fortes peuvent altérer l'ouïe de manière irréversible en détruisant nos cellules auditives, qui ne se régénèrent pas.

Il est important de ménager ses oreilles en **s'accordant des pauses** comme lors de soirées bruyantes, ou bien **en se protégeant avec des bouchons d'oreilles** (tondeuse, perceuse…).

La persistance de sifflements ou bourdonnements doit alerter et inciter à consulter un médecin dans les meilleurs délais. Outre le phénomène d'isolement social de la personne qui a une baisse auditive, les problèmes de surdité ont souvent des répercussions négatives sur la santé en général. Des moyens existent pour soigner ou limiter les pertes auditives encore faut-il ne pas faire la sourde oreille !

Votre mutuelle a conçue une exposition « Attention les oreilles » pour vous aider à mieux comprendre le fonctionnement de votre appareil auditif et l'intérêt de protéger son capital auditif le plus longtemps possible.
Elle peut proposer également des animations avec la possibilité de tests auditifs en partenariat avec des professionnels de santé.

Le réflexe « sexe protection » :

Un message à faire passer…
pour ne pas attraper les IST !

Les IST, ou Infections Sexuellement Transmissibles, se transmettent par contact sexuel avec une personne déjà contaminée.
Les IST sont dues à diverses causes :
- des bactéries : par exemple la syphilis
- des parasites
- des champignons
- des virus : herpès, hépatites, sida

Le préservatif (masculin et féminin) constitue le moyen le plus simple et le plus efficace de se protéger de ces maladies.
Un préservatif ne sert qu'une fois et il faut veiller à bien respecter son mode d'emploi.

Votre mutuelle organise des journées d'information et de sensibilisation sur le SIDA et les Infections Sexuellement Transmissibles (IST).

Mon réflexe quotidien : le brossage des dents !

Le brossage des dents est nécessaire à partir de l'âge d'un an car la plaque bactérienne se développe sur les dents dès leur apparition.
Il est utile de se laver les dents après chaque repas pendant 2 à 3 minutes. Dès l'âge de 8 ans et pour toute la vie le brossage efficace consiste à utiliser la méthode « B.R.O.S »*.

B Brossez bas et haut séparément

R Rouleau ou mouvement rotatif pour brosser dents et gencives

O Oblique : inclinez votre brosse à 45° sur la gencive

S Suivez un trajet faites le tour de toutes vos dents sans oublier le dessus

A propos de l'alcool !

L'alcool est la deuxième cause de mortalité évitable en France. L'alcool contribue à 14 % des décès masculins et à 3 % des décès féminins. Chaque année, 23 000 décès sont directement attribués à l'alcool qui joue un rôle majeur dans des pathologies graves (cancers et atteintes du système nerveux).
La responsabilité de l'alcool dans les accidents de la circulation n'est pas facilement chiffrable. Néanmoins le bilan annuel de la Sécurité routière montre que l'alcool est en jeu dans un tiers des accidents étudiés. L'éthylotest, qui évalue l'alcoolémie, constitue un moyen simple de prévention. Il indique un état qui permet de savoir s'il est prudent ou non de prendre le volant.

Autant le savoir...
Un verre de bière, un verre de whisky coca, un verre de vodka, un verre de vin... contiennent tous la même quantité d'alcool (à peu près 10 g d'alcool pur) qu' ils soient servis *en boîte, dans un bar ou un restaurant.*

Pour être dans votre assiette, pensez à varier votre alimentation !

Indispensable et source de plaisir, l'alimentation peut aussi faire courir des risques à votre santé. Le rythme de vie moderne nous amène parfois à prendre de mauvaises habitudes (grignoter, sauter un repas...) qui risquent d'entraîner à long terme des carences, du surpoids ou de l'obésité, du diabète, de l'hypertension artérielle, des risques cardio-vasculaires, voire des cancers. Mieux vaut ne pas abuser des produits trop riches en sel, sucre et graisses, tout en variant le plus possible son alimentation.

Pour cela, pensez à consommer *:

- **des fruits et légumes** : au moins 5 par jour. Les minéraux et les vitamines qu'ils apportent ne sont pas fabriqués par notre organisme alors qu'ils ont un effet protecteur face aux maladies cardio-vasculaires et aux cancers,
- **des féculents** (pain, riz, blé, pâtes, pommes de terre, légumes secs ...) : pour le bon fonctionnement de nos muscles et de notre cerveau,
- **des produits laitiers** : trois fois par jour en alternant lait, fromages, yaourts. Il en va de la solidité des os à tout âge de la vie. Une petite promenade par un temps ensoleillé permet de fabriquer la vitamine D indispensable à la fixation du calcium.

- **des viandes, du poisson et des œufs** : 1 à 2 fois par jour, qui fournissent les constituants de base à nos cellules et sont riches en fer. Privilégiez le poisson.
- et au moins **un litre et demi d'eau par jour** en modérant le plus possible les boissons sucrées et alcoolisées.

Alors, pour préserver votre santé, variez les plaisirs...
A vos couverts pour « piquer » ces conseils, sans modération, sachant que de petits écarts sont toujours permis !

Certaines garanties individuelles de votre mutuelle prévoient un forfait pour un bilan nutritionniste et une ostéodensitométrie, inclus dans le pack prévention.

Concernant les contrats collectifs, votre mutuelle peut organiser des actions sur cette thématique au sein de votre entreprise, en particulier avec un dépistage du diabète.

* recommandations du Plan National Nutrition Santé

Et l'activité physique dans tout ça ?

Elle est indispensable pour garder la forme :
« Bouger, c'est la santé ».

Au moins trente minutes par jour d'activité
d'intensité modérée, comme la marche rapide, le jardinage, le vélo, la natation, le port de charges de quelques kilos, ... sont bénéfiques pour la santé.

A savoir !

La sédentarité (l'inactivité physique) alliée à une alimentation déséquilibrée constitue l'un des principaux facteurs de risque de maladies cardio-vasculaires, de cancers, de diabète et favorise la prise de poids et l'ostéoporose.

Alors ayons le réflexe de bouger, pour notre santé !

Votre mutuelle a développé une exposition sur la thématique du souffle. Parallèlement, elle encourage l'activité physique en organisant ou relayant des ateliers « Equilibre » dans le cadre de la prévention des chutes et de l'ostéoporose. De plus, elle soutient les fumeurs dans leur démarche d'arrêt du tabac, afin qu'ils puissent retrouver leur souffle...

MUTUELLE spheria VAL DE FRANCE

CONTACT : Service PRÉVENTION
tel : 02 38 78 74 00
www.prevention-sante.com

Atelier brise pain 02 38 53 25 15